



Mi-sec aux poivrons et Morteau

Ingrédients

• 2 saucisses de Morteau (facultatif) • 300 g de haricots mi-sec • 2 poivrons • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2 c. à s. d'huile d'olive • 500 g de coulis tomates ou de tomates que vous concasserez • Thym laurier, Romarin, laurier • Sel poivre

Hachez ail et oignon, épépinez et émincez les poivrons. • Faites chauffer l'huile d'olive dans un grand wok ou une cocotte, mettez-y à revenir l'oignon, l'ail puis les poivrons. Laissez dorer quelques mn. • Versez le coulis de tomates ou les tomates coupées en petit avec leur jus, ajoutez les haricots égouttés puis complétez le niveau avec de l'eau. Il faut que les haricots soient à peine recouverts. Ne pas saler avant la mi ou fin de cuisson ! • Ajoutez les herbes aromatiques, amener à petite ébullition puis laissez mijoter à feu doux à couvert pendant 20 à 30 mn. Cela doit juste frémir. • Posez les saucisses sans les piquer dans le wok à mi-cuisson et remettez le couvercle. • Servez les haricots aux poivrons avec la saucisse de Morteau coupées en grosses rondelles.

Adaptée de <https://www.byacb4you.com/>

Haricot mi-sec – Comment les préparer

Le demi-sec ne nécessite pas de trempage car c'est un haricot frais. Il cuit en 20 à 30 mn départ à eau froide. Ne salez que 3 mn avant la fin de la cuisson ! • Mangez-les en salade froide ou tiède ou chaud nature au beurre ou à l'huile ou en mijoté.

Maïs – Comment le préparer une fois épluché

Cru, coquez dedans ! • 5 à 10 mn à l'eau bouillante non salée (pour ne pas durcir les grains) – mangez-le enduit de beurre salé, de crème fraîche nature ou au curry, de sauce piment... ou récupérez les grains pour une salade ou autres. • 10 à 15 mn à sec à la poêle en enduisant de beurre sur la longueur à la fin de cuisson. • Au barbecue enduit de beurre 15 mn en les tournant. • Au four en papillote 20 à 30 mn à 210°C.

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<https://jardindecocagnenantais.fr/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2020 - semaine 34
Mardi 18 août

Encore besoin de vous !

Un merci chaleureux à Hugo, Christine B., la famille d'Anne-Christelle, Jacques, Erwann, Margot, Aurélie, Laurence, Marie-Claude, Christine D. d'être venu·es une ou plusieurs fois **nous donner un coup de main** un des vendredis passé ou lundi... C'est une vraie aide pour nous !

Nour réitérons d'ailleurs notre appel pour cette semaine car **les productions ont un mois d'avance**, les pommes de terre et les haricots mi-secs sont à récolter avant les pluies alors que nous sommes en petits effectifs (congéés et absences)... **Vous pouvez venir quand vous voulez le mercredi, jeudi et vendredi matin entre 8h30 et 12h30 et le jeudi après-midi entre 13h30 et 16h !**

Et c'est au tour d'Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) d'être en **vacances pour 15 jours** !

Le **maïs** vient du jardin retrouvez **comment le préparer sous la recette** de la semaine et sous les **informations de préparations des haricots mi-secs** !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0.3	0.4
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.4	0.6
Haricot mi-sec	kg	0	0.5
Maïs	kg	1	2
Poivron orange	kg	0.3	0
Salade	pièce	1	0
Prix panier		9,20 €	13 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.